

از پوسیدگی دندانها بوسیله سر پستانک شیشه شیر جلوگیری کنید

مکیدن ممتد روزانه سر پستانک شیشه شیر حاوی هر گونه مایع بجز آب، می تواند باعث پوسیدگی دندانها شود. دندانهای پوسیده می توانند باعث درد شوند و هزینه ترمیم زیادی در بر داشته باشند.

- شبها و در زمان خواب روزانه کودک را با شیشه شیر او به تخت نبرید.

• به کودک خود اجازه ندهید که برای مدت طولانی شیشه شیر را با خود به این طرف و آن طرف ببرد و از آن بنوشد.

• اگر کودک شما پستانک می مکد، آن را در چیزهای شیرین مانند شکر یا عسل فرو نکنید.

- در حدود یک سالگی به کودک خود بیامورید که از لیوان مایعات را بنوشد.

اگر سوالی دارید، حتماً آن را با دندانپزشک خود در میان بگذارید

دندانها و لثه های کودک خود را تمیز کنید

قبل از اینکه کودکتان دندان درآورد، لثه های او را با یک دستمال تمیز پاک کنید. بعد از آن، از موقع درآمدن دندانها، آنها را تمیز کنید.

دندانها را یک یا دو بار در روز تمیز کنید. از یک دستمال نرم و یا مسواك کودکان استفاده کنید.

از زمانیکه کودک شما قادر شد که بعد از مسواك زدن آب دهانش را نتف کند از مقدار کمی (به اندازه یک نخود) خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. فلوراید دندانها را محکم کرده و از پوسیدگی آنها جلوگیری می کند. ولی قورت دادن مقدار زیاد آن می تواند برای کودک شما مضر باشد.

تا ۸ سالگی در مسواك زدن دندانها به آنها کمک کنید. سعی کنید که اول برای آنها مسواك بزنید و بعد بأنها اجازه دهید که مسواك زدن را ادامه دهد.

دندان در آوردن

در آمدن دندانها از لثه ها می تواند کودک شمارا بی طاقت کند. برای از بین بردن درد از روشای زیر استفاده کنید:

- به نرمی لثه هارا با انگشت تمیز مالش دهید.
- به کودک خود اجازه دهید که حلقه های مخصوص دندان درآوردن و یا دستمال نمناک و سردی را بجود. هرگز حلقه مخصوص دندان در آوردن را به گردن کودک نیاوبزید.

به دندانپزشک مراجعه کنید

در 12 ماهگی کودک خود را به دندانپزشک نشان دهید.



کودک خود را با غذاها و مایعات سالم تغذیه کنید

- غذاها و مایعاتی را انتخاب کنید که مقدار زیادی شکر در آنها نباشد.
- در هنگام تشنجی به جای نوشابه یا آب میوه از آب استفاده نمائید.
- به کودک خود بجای شیرینی و آب نبات، میوه و سبزی بدهید.
- غذاهای کلسیم دار مثل شیر، ماست و پنیر دندانها و استخوانهای کودک شما را محکم می کنند.

محیط دهان کودک خود را سالم نگهدارید

کودکان برای جویدن غذاهای خود، زبان باز کردن و داشتن لبخند زیبا به دندانها و لثه های محکم و سالم نیاز دارند. همینطور دندانهای شیری، در فک جای لازم را برای دندانهای دائمی باز می کنند. از دندانهای کودک خود از همان زمان درآمدنشان نگهداری کنید. بعد به آنان کمک کنید که عادتهاي خوب و لازم را برای سالم نگهداشتن محیط دهان خود تمرین کنند.

